



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Увлажнение сухого воздуха

Эта информация позволит вам узнать о способах увлажнения воздуха для устранения проблем с дыханием в сухое время года.

Зимой воздух суше, чем в остальное время года. Системы обогрева или кондиционирования воздуха могут усугубить эту проблему. Если влаги в воздухе недостаточно, слизистая оболочка рта, носа и горла может пересохнуть, что приводит к образованию корки и кровотечениям. Проблема усугубляется, если вы:

- прошли курс радиотерапии в области рта, горла, полости носа или носовых пазух;
- перенесли операцию по удалению гортани (глотки). Такая операция называется ларингэктомией.

## Как увлажнить сухой воздух

Ниже описаны некоторые способы увлажнения

сухого воздуха:

- Используйте увлажнитель воздуха
  - Приобретите увлажнители воздуха для установки в комнатах, где вы проводите большую часть времени. Постарайтесь приобрести увлажнитель, производящий теплый туман (так называемый паровой или испарительный увлажнитель), а не холодный (также называемый ультразвуковым или лопастным увлажнителем).
  - Поставьте увлажнитель возле своей кровати, чтобы вы могли дышать увлажненным воздухом во время сна.
  - Используйте дистиллированную воду, чтобы ограничить количество минеральных веществ, накапливаемых в увлажнителе.
  - Обязательно очищайте увлажнитель, чтобы в нем не образовалась плесень. Соблюдайте прилагаемую к нему инструкцию.
- Включите горячий душ на 10 минут, чтобы наполнить ванную комнату паром. Вдыхайте теплый пар в течение 30 минут, чтобы не дать пересохнуть слизистой оболочке носа и горла.
- Выбирайте минимальный режим работы систем обогрева или кондиционирования воздуха, а не

максимальный.

- Выпивайте 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
  - Ограничьте объем выпиваемого кофе, чая и газированных напитков. Эти напитки содержат кофеин, являются диуретиками и могут вызвать усиленное мочеиспускание.
  - Если у вас установлен питательный зонд, добавьте еще 480 мл воды дробными дозами к общему объему потребляемой чистой воды.
- При сухости в носу:
  - Используйте солевой спрей для носа, например Ocean<sup>®</sup>, по мере необходимости.
  - Наносите крем на водной основе, например Eucerin<sup>®</sup>, на слизистую оболочку внутри носа.
- Если вы перенесли ларингэктомию, старайтесь находиться в помещении с увлажнителем. Если это невозможно, поместите поверх стомы увлажненную марлевую салфетку. Она будет нагревать, фильтровать и увлажнять вдыхаемый вами воздух. Регулярно меняйте марлевую салфетку, не допуская ее высыхания.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on January 4, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center